

「これなら続いた!」「この発想はすごい!」と大好評!

アメリカの効率化マニアが考案した 「習慣化メソッド」が日本初上陸!

Leisure
余暇

Career
仕事

Organizing
片づけ

Finance
お金

Relationship
人間関係

Health
健康

Spirituality
癒やし

失敗しようがない小ワザを
生活に取り入れるだけで、
生活が劇的に変化する!

『Habit Stacking 人生を大きく変える小さな行動習慣』
S・J・スコット 著 / 和田美樹 訳 日本実業出版社

